مجلة تطبيقات علوم الرياضة
العدد مائة و اربعة يونيو ٢٠٢٠

نسب مساهمة العاب المباريات المصغرة الموجهه لتحسين التحمل الخاص في مستوى القدرات الهوائية والاهوائية والاداءات المهارية لناشئ كرة القدم

ا . د/ امر الله احمد البساطي
ا . م . د /عمرو علي فتحي شادي

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد ألعاب المباريات المصغرة بيئة تدريبية مشابهة لشكل المنافسة تحقق المتعة والإثارة ومزيد من الفرص لحل المشكلات خلال مواقفها المتعددة فى حالات الهجوم والدفاع بالتحرك المستمر ولمسات الكرة، وتمثل مرحلة الناشئين أحد المراحل الجوهرية فى تكوين لاعب كرة القدم، ومشاركة الشباب في المسابقات الرياضية بأعداد أكبر في السنوات الأخيرة عن أي وقت مضى يستوجب البحث والتغيير فيما ينبغي لنا تقديمه من برامج تدريبية تتضمن نماذج تدريبية للتكيفات العامة والخاصة وتكون مناسبة للمراحل العمرية وقائمة على الأدلة العلمية لتطوير المعالجات العصبية والقدرات المرئية الحركية لتعزيز مستوى اللياقة البدنية والأداء المهاري فضلاً عن تجنب مخاطر الاصابات. (٣٧: ٣٠٤-٣١٠)(٣١: ٥٧٣-٥٨٤)(٤٣: ١٣٦٧-١٣٨٠).

ويشير **محمد شوقى كشك وأمر الله أحمد البساطى (٢٠٠٠ م)** لتدريبات ألعاب المباريات المصغرة بأفضل الأساليب لإستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء، ذلك لأنها تعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والإستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة.(١٦ : ١٨٤-١٨٥).

أن تدريبات ألعاب المباريات المصغرة تسمح للاعبين بلمس الكرة أكثر وتضع اللاعبين في نسبة عالية من لحظات التدريب ولذا تعد إحدى وسائل تطوير المهارات لتضمنها مواقف لعب كثيرة مشابهةً الى حد كبير لما يحدث خلال المباريات من وجود زملاء ومساعدين ومنافسين ومواقف متغيرة ومتباينة.

ويستخدم المدربين تدريبات ألعاب المباريات المصغرة في جميع المراحل لتطوير مستوى آداء اللاعبين من خلال مستويات مختلفة ومتدرجة للتدريبات مثل (٢ ضد٣ ، ٢ ضد١، وغيرها) حيث تعطى فرص السماح لتدريب عدد أكبر وزمن أطول للاحتفاظ بنشاط اللاعب وزيادة اشتراكه في اللعب.(42 : ٥٧)

ويؤكد كلاً من **أون وأخرون Owen A. et.al. (٢٠٠٤ م)، أمبليزري وأخرون Impellizzeri, F. M. et.al. (٢٠٠٦ م)، هيل هاس وأخرون Hill-Haas, S. V. et.al. (٢٠٠٩م)** على أن اللاعبون يواجهون مواقف في ألعاب المباريات المصغرة مماثلة للمواقف التي يواجهونها في المباريات التنافسية، ولهذا أصبح التكيف القائم علي اللعبة بإستخدام ألعاب المباريات المصغرة أحد الوسائل المستخدمة لتطوير القدرات الهوائية واللاهوائية للاعبي كرة القدم، ويتم ذلك من خلال التغيير في بعض العوامل مثل عدد اللاعبين وشروط اللعبة وتشجيع

المدرب ويمكن للمدربين التعامل مع تأثير تلك الألعاب علي اللاعبين للوصول إلى الهدف المنشود.(38: ٥٠-٥٣)(٣٥: ٤٨٣-٤٩٢)(٣٤: ١١١-١١٥).

ويعد التحمل الخاص من المتطلبات الهامه للاعبى كرة القدم وفق طبيعة الأداء خلال المباريات ، حيث تتطلب طبيعة إنجاز الاداء باستمرار تناوب المجهودات بشدة ما بين المنخفضة والمعتدلة والعالية وفقاً لمركز اللاعب وطريقة اللعب وأسلوب أداء المنافس فضلاً عن تنوع المواقف التى يتعرض لها ، لذلك وجب الإهتمام بتطوير التحمل اللاهوائي لمقاومة التعب الناتج عن المجهود البدنى مع المحافظة على سرعة الاداء طوال زمن المبارة.

ويؤكد **بسطويسي أحمد (١٩٩٩ م)** أن التحمل الخاص ليس مقدرة اللاعب علي صراع ضد التعب فحسب ولكن مقدرته علي أداء العمل المكلف به بفعالية عالية وتحت ظروف المباراة سواء كان ذلك مرتبط بمسافة محددة أو بزمن محدد. (١٠: ١٤٦).

ويري الباحثان أن كرة القدم تتميز بواجبات حركية تستدعي قدراً متبايناً من الحركة يترتب علي أساسها وجود قدرات هوائية ولاهوائية بنسب متفاوتة لتلبية هذه المتطلبات والواجبات، وتعتمد هذه القدرات فى الأساس على كفاءة عمل نظم أنتاج الطاقة التي تمكن الجسم من الإستمرار في العمل البدني لأطول فترة ممكنة حسب الدور الذي يؤديه اللاعب.

ويري **أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد (١٩٩٣ م)** أن القدرة اللاهوائية تشير إلى العمل العضلي الذي يعتمد على إنتاج الطاقة اللاهوائية، وبما أن الإنسان لا يستطيع أن يقوم بأي حركة أو حتى الثبات في وضع معين دون الاعتماد على الإنقباض العضلي الذي لا يحدث بالتالي إلا عند توافر الطاقة اللازمة له والتي إما أن تكون لا هوائية أي بدون أكسجين أو طاقة هوائية أي في وجود الأكسجين، لذا تختلف الطبيعة الفسيولوجية بين كلاً من النوعين من أنظمة إنتاج الطاقة، فعندما يتطلب الأداء الحركي عملاً عضلياً بأقصى سرعة أو أقصى قوة فإن عمليات توجيه الأكسجين إلى العضلات العاملة لا تستطيع أن تلبى حاجة العمل العضلي السريعة من الطاقة، وعلى هذا الأساس يتم إنتاج الطاقة بدون الأكسجين أي بطريقة لا هوائية.(٣ : ١٦١).

وفى هذا الصدد يشير بهاء سلامة (٢٠٠١ م) بأن القدرة اللاهوائية للاعبي كرة القدم تعني قدرة العضلات علي القيام بإنقباضات عضلية بالحد الأقصي لها خلال فترة زمنية من (١٠) ثواني حتي دقيقة أو دقيقتين بحيث يكون الأعتماد علي العمل في ظل الدين الأكسجيني وتحمل الأداء تحت ظروف التعب العضلي الناتج من تراكم اللاكتات بالدم.(٩ : ٢٨٢).

كما يذكر **السيد عبد المقصود (١٩٩٢ م)** أن القدرة الهوائية هي العامل المحدد لمستوى تحمل الأزمنة الطويلة ومن ناحية أخرى يتوقف مستوى القدرة الهوائية على أقصى قدرة على امتصاص الأكسجين. (٨ :٢٢٣).

ويشير **أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحى حسانين (١٩٩٧ م)** إلى أن القدرة الهوائية تقاس تبعا للمستوى المطلوب ونظرا لطول زمن مباريات كرة القدم والتي من خلالها يكون هناك أداء بدني متواصل لجميع اللاعبين

والذى يتطلب مستوي عالي للجهاز الدوري التنفسي لتغطية متطلبات هذا العمل وهذا يستوجب الإهتمام بالقدرات الهوائية للاعبي كرة القدم. (٤ :٣٥-٤٠).

ويؤكد ذلك **شتاين هيوفر Steinhöfer, D (٢٠٠٣م)** إلى أن القدرة الهوائية تعتبر أحد أهم مكونات اللياقة البدنية التى ترتبط بالعديد من ألوان الأنشطة الرياضية وخاصة التى تتطلب الإستمرار فى الأداء الحركى لفترات طويلة، ويعتبرها المهتمين بفسيولوجيا التدريب الرياضى مؤشراً لقياس الحالة البدنية للرياضيين وغير الرياضيين والتمييز بينهم، كما يتوقف عليها مقدرة الرياضيين على الإستمرار فى الأداء البدنى والفنى والتكيف مع الأعباء والواجبات الحركية المطلوبة للنشاط التخصصى وسرعة العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية التى كان عليها الفرد قبل القيام بأداء هذه الأعباء والواجبات الحركية. (٤١: ١٩٧ – ١٩٨).

ويتفق كلاً من **محمد شوقى كشك وأمر الله أحمد البساطى(٢٠٠٠م)، حسن السيد أبو عبده (٢٠٠١م)** على أن الإعداد المهارى يعد أحد الجوانب الأساسية الهامة لعملية التدريب فى كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهارى أحد مؤشرات القدرة المهارية والإنجاز المهارى للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات، ويتخذ المدرب فى تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل فى الأداء ومن هذه الإجراءات أو التدريبات ألعاب المباريات المصغرة بحيث يستطيع تأديتها بصورة ألية تحت ظروف المباراة.(١٦ : ١٦)(١١ :١٢٧).

ويتفق كلا من **محمد شوقى كشك وأمر الله أحمد البساطى (٢٠٠٠ م)، حنفي مختار (١٩٩٤م) ومفتي إبراهيم (١٩٩٧م)** على أن طبيعة المنافسة خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين إستخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة بها وإمتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من المهارات المركبة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له إختيار أفضلها طبقا لموقف اللعب ومن ثم زيادة قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجأ بمواقف لم يتم التدريب عليها ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب المهاري والخططي، حيث استيعاب الخطة أمرا سهلا من الناحية العقلية والأهم لنجاح تلك الخطة هو التطبيق العملي الذي يعتمد أساسا على امتلاك اللاعب لهذه الأدوات المختلفة. (١٦: ٧٧)(١٢ : ٥٢)(٢٠ : ٤١).

وفي هذا الصدد يوصى **مارتين بيدزنسكي Bidzinski, M (١٩٩٦م)** مدربي كرة القدم بضرورة المزج بين الأداء الفنى في الإعداد البدنى الخاص و يجب أن يتم تنميتهما معا، حيث تنمية الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم يسهم في زيادة فعالية المهارات الأساسية سواء بالكرة أوبدونها، والتدريب علي ذلك يرفع من أدائها بصورة شاملة وهذا ما يمكن تحقيقه من خلال تدريبات ألعاب المباريات المصغرة.(٢٣ : ٢٥-١٧).

و لاحظ الباحثان أن هناك الكثير من مدربي كرة القدم يعتمد بشكل كبير على ألعاب المباريات المصغرة في تنمية القدرات البدنية والمهارية والخططية المختلفة خلال فترات الإعداد المختلفة وأيضا خلال فترة المنافسة، ومن خلال خبرة وإطلاع الباحثان علي العديد من الدراسات السابقة (٥)،(٧)،(١٤)،(١٩)،(٢٦)، (٢٧)،(٢٨)،(٣٢)،(٣٩)

توصلا إلي أن لألعاب المباريات المصغرة أهمية في تنمية مهارات اللاعبين وقدرتهم علي التنافس في مستوي أعلى حيث أوضحت تلك الدراسات أن الإستجابات البدنية والإداءات الفنية والخططية يمكن تطويرها من خلال ألعاب المباريات المصغرة عن طريق تبديل أعداد اللاعبين وقواعد اللعب ومساحات الملعب وتشجيع المدرب كما أنه إذا حدث تنوع في ألعاب المباريات المصغرة في شكل الحركة سوف يساعد ذلك في تطوير برنامج حركي شامل لإعداد اللاعبين وهذا ما دفع الباحثان للتعرف على نسب مساهمة ألعاب المباريات المصغرة الموجهة لتحسين التحمل الخاص في مستوى القدرات الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية للناشئى كرة القدم.

- **هدف البحث:**

يهدف هذا البحث إلى التعرف على "**نسب مساهمة ألعاب المباريات المصغرة الموجهة لتحسين التحمل الخاص في مستوى القدرات الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية لناشئي كرة القدم**" وذلك من خلال:

- التعرف علي تأثير ألعاب المباريات المصغرة الموجهة لتحسين التحمل الخاص في مستوى القدرات الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية لناشئى كرة القدم لأفراد المجموعة التجريبية.
- التعرف علي تأثير ألعاب المباريات المصغرة الموجهة لتحسين التحمل الخاص في مستوى القدرات الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية لناشئى كرة القدم لأفراد المجموعة الضابطة.
- التعرف علي الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى متغيرات التحمل الخاص والقدرات الهوائية واللاهوئية والأداءات المهارية لناشئى كرة القدم.
- التعرف علي نسب مساهمة (تأثير) ألعاب المباريات المصغرة الموجهة في تحسين مستوى متغيرات التحمل الخاص والقدرات الهوائية واللاهوئية والأداءات المهارية لناشئى كرة القدم لأفراد المجموعة التجريبية.

- **فروض البحث:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى متغيرات التحمل الخاص والقدرات الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية لناشئى كرة القدم قيد البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى متغيرات التحمل الخاص والقدرات الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية لناشئى كرة القدم قيد البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي لكلا من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى متغيرات التحمل الخاص والقدرات الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية لناشئى كرة القدم قيد البحث.
- تختلف نسب مساهمة (تأثير) ألعاب المباريات المصغرة الموجهة بدرجات متباينة في تحسن مستوى متغيرات التحمل الخاص والقدرات الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية لناشئى كرة القدم قيد البحث.

- **مصطلحات البحث:**

- ألعاب المباريات المصغرة Small Sided Games

أشكال من الحركة الخاصة الهادفة بالكرة وبدونها يتم تنظيمها في مجموعات صغيرة أو كبيرة تنافسية، ويتم تقنينها طبقا لأهدافها من حيث الزمن والمساحة وعدد اللاعبين واشتراطات الأداء وتحركات اللاعبين داخل مساحة اللعب .(٧ : ٦).

- القدرة الهوائية Aerobic Power

تعرف بقدرة العضلة على العمل العضلي ذي الشدة المعتدلة لفترة طويلة اعتماداً على إنتاج الطاقة الهوائية بإستهلاك الأكسجين.(٢: ١٥٥).

- القدرة اللاهوائية Anaerobic Power

تعرف بقدرة العضلة على العمل العضلي ذي الشدة القصوى لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب حتى دقيقتين. (٢: ١٥٤).

- **الدراسات السابقة:**

- **دراسة عصام عبدالحميد حسن (١٩٩٥ م)(١٤)** وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح على قدرة العمل الهوائي واللاهوائي لناشئ كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبى على عينة قوامها (٣٠) من لاعبي كرة القدم الناشئين عمرهم ١٦ عاما، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح أثر إيجابياً على قدرة العمل الهوائي واللاهوائي لدى ناشئ كرة القدم.
- **دراسة بيترسون وكروز Petersen, S., & Cruz, L. (٢٠٠٠م)(٣٩)** وهدفت الدراسة إلى تقديم ألعاب المباريات المصغرة كنظام متقدم داخل وحدات التدريب لأنشطة كرة القدم والكرة الطائرة وأوصي الباحث باستخدام هذا الأسلوب على أشكاله المتعددة ٢ضد٢ ، ٣ضد٣ ، وكانت أهم النتائج ألعاب المباريات المصغرة لها مميزات منها: أنها تسمح للطلاب بفرص ممارسة متعددة، كذلك تجعل الطلاب في حالة حركة دائبة داخل الملعب بإستمرار وتقلل من تعقيدات المباراة وبالتالي تزيد من نجاح الطلاب وتسمح بزيادة القدرة التعاونية.
- **دراسة أمر الله أحمد البساطى ومحمد شوقي كشك (٢٠٠٢ م)(٧)** وهدفت الدراسة إلى إستخدام ألعاب المباريات المصغرة كانماذج تدريبية موجهة لتحسين القدرة الهوائية وتأثيرها على مستوى الأداء البدني- المهاري في كرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وطبقت الدراسة على عينه قوامها ٢٤ طالبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية تخصص كرة قدم ،وكانت أهم النتائج حدوث تأثيرا أيجابيا للتدريب باستخدام ألعاب المباريات المصغرة على مستوى الأداء البدني والمستوى الأداء المهارى للاعبي كرة القدم.
- **دراسة أحمد فرج الله إسماعيل (٢٠٠٣ م)(٥)** وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب بإستخدام الملاعب المصغرة فى تنمية بعض الجوانب البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم تحت ١٨سنة، واستخدم الباحث

المنهج التجريبي، على عينة قوامها ٢٤ لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تحت ١٨ سنة ، وكانت أهم النتائج تطوير بعض الجوانب البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم تحت ١٨ سنة باستخدام تدريبات الملاعب المصغرة.

- **دراسة محمد عبد العزيز جادو (٢٠٠٥ م)(١٩)** وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير تدريبات ألعاب المباريات المصغرة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم تحت ١٦ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد تم إجراء الدراسة على عينة قوامها ٢٠ ناشئ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين كل منهما ١٠ ناشئين، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى في الاختبارات البدنية والوظيفية ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.
- **دراسة ألكساندر ديلال وأخرون Dellal, A .et al (٢٠٠٨م)(٢٧)**، وهدفت الدراسة إلى مقارنة معدل ضربات القلب خلال طرق التدريب البدني المتمثلة في الجري لفترات متقطعة وقصيرة وطرق التدريب البدني المدمج في الألعاب الصغيرة، وقد استخدم الباحثين المنهج التجريبى على عينة قوامها (١٠) من لاعبي كرة القدم النخبة متوسط عمرهم ٢٦ عاما، أدوا مختلف نوبات الجري لفترات متقطعة وقصيرة لأزمنة ٣٠ – ٣٠ (30 ثانية من التمرين تتخللها ٣٠ ثانية من الراحة الإيجابية)،30–30 ، 15–15 ، 10–10 ث مع الراحة السلبية، والألعاب الصغيرة المختلفة(1مقابل ١ ، ٢ مقابل ٢ ، ٤ مقابل ٤ ، ٨ مقابل ٨ مع وبدون حارس المرمى، وكانت أهم النتائج أن ألعاب المباريات المصغرة تساعد علي زيادة معدل ضربات القلب إلي نفس قياسه عند استخدام تدريب الجري لفترات قصيرة وأنه يمكن استخدام ألعاب المباريات المصغرة لتوفير التنوع خلال التدريب ومزج التدريب البدني بالخططي بالفني.
- **دراسة تيم جابيت ومايك مولفي Gabbett, T. J., & Mulvey, M. J. (٢٠٠٨ م)(٣٢)** وهدفت الدراسة إلى معرفة الأنماط الحركية في الألعاب المصغرة ومقارنتها بالأنماط الحركية في المنافسات المحلية والدولية، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبى على عينة قوامها (١٣) لاعبة كرة القدم محترفة متوسط عمرهمن ٢١ عاما، تم تطبيق أشكال من الألعاب المصغرة مثل ٣ ضد ٣ ، ٥ ضد ٥ ومقارنة بعدد ١٠ مباريات دولية، وكانت أهم النتائج أن ألعاب المباريات المصغرة لا تصلح بمفردها كمحضر تدريبي للاعبات كرة القدم المحترفات لتنمية السرعات التكرارية عالية الشدة وأوصي الباحثان بإستخدامها مكمل للتدريب المنخفض لتنمية المهارات المختلفة.
- **دراسة آرون جيه كوتس وأخرون Coutts, A. et al (2009 م)(٢٦)** وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين معدل ضربات القلب ونسبة اللاكتيك في الدم بإستخدام تدريبات كرة القدم الهوائية، وقد استخدم الباحثين المنهج التجريبى على عينة قوامها (٢٠) لاعب كرة القدم من الهواة متوسط عمرهم ٢٥ عاما، تم تطبيق ٦٧ نبوبة من تدريبات الألعاب المصغرة خلال موسم منافسة كامل، زمن كل نبوبة من ٣ : ٤ دقائق و٣ دقائق

للإستشفاء علي مختلف مقاسات الملعب مثل ٣ ضد ٣ ، ٤ ضد ٤ ، ٥ ضد ٥ ، ٦ ضد ٦ ، وكانت أهم النتائج أن الربط بين معدل ضربات القلب ونسبة اللاكتيك يمثل مقياس جيد في خلال ألعاب المباريات المصغرة لمعدل المجهود المبذول أكثر من استخدام كلا منهما علي حدة وبالتالي يمكن استخدامه في قياس معدل المجهود المبذول كمؤشر علي شدة التدريب في كرة القدم.

- إجراءات البحث:

- **منهج البحث:**

استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

- **مجتمع وعينة البحث:**

إشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم الناشئين بمنطقة الباحة بالمملكة العربية السعودية وعددهم (١٢٠) لاعب، وتم اختيار عينة عمدية قوامها (٣٠) لاعب كرة قدم تحت ١٧ سنة وهم من ناديين الباحة (١٥) لاعب ونادي العين (١٥) لاعب وجميعهم مسجلين بالإتحاد السعودي لكرة القدم موسم ٢٠١٩/٢٠٢٠ م، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (نادي العين) والأخرى ضابطة (نادي الباحة) قوام كلا منهما ١٥ لاعب، حيث تعرضت المجموعة التجريبية لتدريبات ألعاب المباريات المصغرة بينما المجموعة الضابطة تعرضت للتدريبات التقليدية، وتم إختيار عشرون (٢٠) ناشئاً من مجتمع البحث (نادي الحجاز) للدراسات الإستطلاعية ولحساب المعاملات العلميه للإختبارات التحمل الخاص والقدرة الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية قيد البحث.

- **أسباب اختيار عينة البحث:**

- جميع أفراد العينة من لاعبي كرة القدم الناشئين المسجلين بالاتحاد السعودي لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م.
- استعداد ورغبة جميع اللاعبين في المشاركة في مجموعة البحث.
- تقارب العمر الزمني والتدريبي والقدرات البدنية والفنية لعينة الدراسة.

- **تجانس عينة البحث:**

تم التأكد من تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية السن والطول والوزن والعمر التدريبي ودرجات الاختبارات قيد البحث كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١)

تجانس عينة البحث فى القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة ن = ٣٠

المتغيرات			وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
المتغيرات الأساسية		السن	سنة	16.7	١٧	0.483	١.٠٣٥ -
		الطول	سم	170.5	170.5	1.080	٠.٢٨٩ -
		الوزن	كجم	70.1	٧٠	0.875	٠.١٦٣ -
		العمر التدريبي	سنة	8.5	8.5	0.849	٠.٣٢٧ -
التحمل الخاص		تحمل السرعة	ث	4.514	4.505	0.045	0.077
		تحمل القوة	عدد التكرار	49.1	٤٩	1.197	٠.٢٣٣ -
		تحمل الأداء	ث	58.9	٥٨.٥	1.100	0.862
القدرة الهوائية (كوبر ركض ومشي (١٢) ق)			ميللتر/كجم/ق	53.2	٥٤	2.043	٠.٣٣٥ -
القدرة اللاهوائية(الوثب العمودى من الثبات باستخدام دليل لويس)			ميللمتر/كجم/ث	99.6	٩٩.٥	1.776	0.463
الأداءات المهارية	التمرير المباشر من الحركة	الزمن	ث	1.73	1.735	0.092	0.135
		الدقة	درجة	2.4	٢	0.843	0.389
	الاستلام من الحركة ثم التمرير	الزمن	ث	2.079	2.08	0.115	0.150
		الدقة	درجة	2.4	٢.٥	0.966	٠.١١٠ -
	التصويب المباشر من الحركة	الزمن	ث	1.784	1.775	0.059	٠.٠٢٦ -
		الدقة	درجة	2.2	٢	0.918	0.601
	الإستلام من الحركة ثم التصويب	الزمن	ث	2.645	2.66	0.064	١.٦٨٤ -
		الدقة	درجة	2.4	٢	0.843	0.389
	الجري المتعرج بالكرة ثم التمرير	الزمن	ث	15.102	15.325	0.431	١.٠٨٨ -

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات ضبط العينة تقع بين ± ٣ مما يدل على اعتدالية توزيع عينة البحث.

- **الاختبارات المستخدمة فى البحث:(مرفق ١)**

تم تحديد الإختبارات المستخدمة بالبحث وفقا للقراءات النظرية والدراسات السابقة (٧) ،(١٦)، (١٨)،(٢١)،(٢٢)،(٣٠) إلي:

أولا: إختبارات التحمل الخاص: مرفق (١)

- إختبار قياس تحمل السرعة (اختبار عدو ٥x ٣٠ م)،إختبار قياس تحمل القوة (الجلوس من الرقود على الظهر)،إختبار قياس تحمل الأداء (الجري بالكرة ٣٠ م والتصويب لخمس مرات بإستمرار). (٦)،(٣٠)،(٢٢)

ثانيا: إختبار القدرات اللاهوائية والهوائية.

- إختبار قياس القدره اللاهوائية (الوثب العمودى من الثبات باستخدام دليل لويس)،إختبار قياس القدره الهوائية (إختبار كوبر ركض ومشي (١٢) ق). (٢١)

ثالثا: إختبارات الأداءات المهارية.

- إختبار التمرير المباشر من الحركة، إختبار الاستلام من الحركة ثم التمرير، إختبار التصويب المباشر من الحركة، إختبار الاستلام من الحركة ثم التصويب، إختبار الجري المتعرج بالكرة ثم التمرير. (٧)،(١٨)

- **الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث:**

- ميزان طبى لقياس وزن اللاعبين بالكيلو جرام، رستاميتر لقياس الطول بالسنتيمتر، ساعة بولر لقياس معدل القلب **Polar Watch** ، ساعات إيقاف لقياس الزمن **Stop Watches**.

- **الدراسات الاستطلاعية.**

تم إجرائها في الفترة من ٨: ٢٠١٩/٩/١٣ م وذلك بهدف تدريب المساعدين على طرق قياس الاختبارات وتسجيل البيانات فى الإستمارات الخاصة بذلك وتحديد المعاملات العلمية لتلك الإختبارات (صدق – ثبات) وذلك على عينة قوامها ٢٠ لاعب من خارج عينة البحث ومن داخل المجتمع الأصلى للبحث، وقد استخدم الباحث صدق التمايز لحساب صدق الإختبارات وطريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيق الإختبار(TEST& RE TEST) لحساب الثبات.

- **صدق الاختبارات قيد البحث:**

استخدم الباحثان طريقة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين متباينتين من ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة المجموعة الأولى و عددهم ١٠ لاعبين مميزين (نادى الحجاز) والمجموعة الثانية وعددهم ١٠ لاعبين غير مميزين (نادي الحجاز) من مجتمع البحث الأصلي وخارج العينة الأساسية، كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢)

معامل الصدق لاختبارات قيد البحث ن١+ ن٢=١٥

المتغيرات			وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
التحمل الخاص		تحمل السرعة	ث	4.42	0.029	4.861	0.077	١٥.٩٧٩ -
		تحمل القوة	عدد التكرار	50	1.154	44.9	1.197	٩.١٩٨
		تحمل الأداء	ث	57.7	0.674	62.3	1.636	٧.٧٩٦ -
القدرة الهوائية (كوبر ركض ومشي (١٢) ق)			ميللتر/كجم/ق	50.8	2.820	٤٧	0.816	٣.٨٨٢
القدرة اللاهوائية(الوثب العمودى من الثبات باستخدام دليل لويس)			ميللمتر/كجم/ث	٩٩.٧	1.636	٩٥.٩	1.370	٥.٣٤١
الأداءات المهارية	التمرير المباشر من الحركة	الزمن	ث	1.473	0.036	1.847	0.066	١٤.٧٨٦ -
		الدقة	درجة	3.2	0.632	2.1	0.567	3.883
	الاستلام من الحركة ثم التمرير	الزمن	ث	1.808	0.050	2.166	0.120	٨.١٩٤ -
		الدقة	درجة	2.9	0.737	1.8	0.788	3.055
	التصويب المباشر من الحركة	الزمن	ث	1.551	0.051	1.931	0.113	٩.١٦٠ -
		الدقة	درجة	٣	0.816	1.8	1.032	2.734
	الإستلام من الحركة ثم التصويب	الزمن	ث	2.499	0.122	2.837	0.106	٦.٢٥٧ -
		الدقة	درجة	3.1	0.737	١.٧	0.823	3.799
	الجري المتعرج بالكرة ثم التمرير	الزمن	ث	13.804	0.572	15.996	0.459	٨.٩٦١ -

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٦٠

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات العينة المميزة ودرجات العينة الغير مميزة ، حيث أن قيم ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

- ثبات الاختبارات قيد البحث:

وقد استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث على عينة استطلاعية مكونة من ١٠ لاعبين من عينة الدراسة الاستطلاعية وتم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة الاستطلاعية بعد ٣ أيام من التطبيق الأول وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى للعينة الاستطلاعية لحساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث وأوضحت النتائج ثبات الاختبار كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣)

معامل الثبات لإختبارات قيد البحث **ن١ =١٠**

المتغيرات		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
التحمل الخاص	تحمل السرعة	ث	4.42	0.029	4.421	0.020	0.662
	تحمل القوة	عدد التكرار	٥٠	1.154	٤٩.٧	1.159	0.746
	تحمل الأداء	ث	٥٧.٧	0.674	٥٨.٣	0.948	0.676
القدرة الهوائية (كوبر ركض ومشي (١٢) ق)		ميللتر/كجم/ق	50.8	2.820	٥١.١	2.643	0.926
القدرة اللاهوائية (الوثب العمودى من الثبات باستخدام دليل لويس)		ميللمتر/كجم/ث	٩٩.٧	1.636	٩٩.٦	1.173	0.856
الأداءات المهارية	التمرير المباشر من الحركة	الزمن	1.473	0.036	1.478	0.041	٠.٩٠٤
		الدقة	3.2	0.632	٢.٩	0.875	0.842
	الاستلام من الحركة ثم التمرير	الزمن	1.808	0.050	1.806	0.060	0.943
		الدقة	٢.٩	0.737	٢.٨	0.788	0.725
	التصويب المباشر من الحركة	الزمن	1.551	0.051	1.547	0.065	0.867
		الدقة	٣	0.816	٣	٠.٦٦٦	0.612
	الإستلام من الحركة ثم التصويب	الزمن	2.499	0.122	2.504	0.116	0.950
		الدقة	٣.١	0.737	٢.٩	0.567	0.822
	الجري المتعرج بالكرة ثم التمرير	الزمن	13.804	0.572	13.847	0.520	0.981

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (٣) أن هناك ارتباط طردي دال عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للإختبارات على عينة الدراسة الإستطلاعية، حيث إنحصرت قيم معاملات الإرتباط ما بين ٠.٦٨ : ٠.٩٧ مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

- **الإجراءات التمهيدية للبرنامج التدريبى:**

قام الباحث بتصميم مجموعة من الإستمارات : مرفق (٣)

- إستمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية، وإستمارة لتسجيل نتائج إختبارات التحمل الخاص وإستمارة لتسجيل نتائج إختبارات القدرة اللاهوائية والهوائية وإستمارة لتسجيل نتائج إختبارات الأداءات المهارية قيد البحث.

- **البرنامج التدريبى: (مرفق ٢)**

تـم وضـع البرنـامج التـدريبي مـن قبـل الباحثـان وذلـك بعـد إجـراء تحليـل مرجعـى للمراجـع العلميـة والدراسـات السـابقة(٥)،(٧)،(١٤)،(١٩)،(٢٦)،(٢٧)،(٢٨)،(٣٢)،(٣٩) وتوصـل الباحثـان إلـي الأسـس التـي يمكـن مـن خلالها وضع البرنامج التدريبي وتمثلت فيما يلي:

- مدة البرنامج التدريبي (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع ٤ وحدات.
- تعرض جميع اللاعبين إلى إحماء ثابت لمدة ٢٠ دقيقة قبل تنفيذ التدريب.
- طريقة التدريب المستخدمة – التدريب الفتري بنوعيه (المنخض – المرتفع) نظراً لمناسبته متطلبات وطبيعة الأداء فى كرة القدم وأيضا وفقا للهدف المراد تحقيقه.
- طريقة التدريب الفتري المنخض الشدة (الشدة من ٦٠:٨٠% ، حجم الحمل حوالي ٢٠ تكرار، مدة الحمل من ١ : ٨ دقائق).
- طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة (الشدة من ٨٠:٩٠% – حجم الحمل حوالي ١٢ تكرار ، مدة الحمل ٣ دقائق).
- تنوع تدريبات ألعاب المباريات المصغرة وتصنيفها وفقاً للتالى:
  - الهدف المراد تحقيقه (بدنى– مهارى– خططى).
  - عدد اللاعبين المشاركين.
  - حجم وشكل الملعب.
  - مدة التمرين (ألعاب المباريات المصغرة).
  - طبيعة فترة الراحة – راحة إيجابية غير كاملة تصل بالنبض من ١٢٠ : ١٣٠ ن/ق.
  - قواعد اللعبة مثل(عدد اللمسات – طريقة تسجيل النقاط – بمرمي إو بدون مرمي).
  - طريقة تشجيع المدرب.
- تم استخدام ساعة بولر خلال تدريبات البرنامج وذلك لمراقبة وتسجيل ضربات القلب للاعبين خلال الأداء لإمكانية التأكد من سلامة تقنين التدريبات وكذا إمكانية التعديل.

- **تطبيق التجربة الأساسية :**

- **القياس القبلي للاختبارات قيد البحث:**

تم ذلك فى الفترة من ٢٠١٩/٩/١٥م : ٢٠١٩/٩/١٨م لأفراد عينة البحث وتمت وفقا الترتيب التالي:

اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع
– تحمل السرعة	– التمرير المباشر من الحركة	– التصويب المباشر من الحركة	– القدرة اللاهوائية
– تحمل القوة	– الاستلام من الحركة ثم التمرير	– الإستلام من الحركة ثم التصويب	– القدرة الهوائية
- تحمل الأداء	– الجري المتعرج بالكرة ثم التمرير		

- **تنفيذ التجربة الأساسية (البرنامج التدريبي):**

تم تطبيق التجربة الأساسية فى الفترة من ٢٠١٩/٩/٢٢م : ٢٠١٩/١١/١٤م و ذلك لمدة (8) أسابيع بواقع ٤ وحدات أسبوعيا.

- **القياسات البعدية للإختبارات قيد البحث:**

تم ذلك فى الفترة من ٢٠١٩/١١/١٧م : ٢٠١٩/١١/٢٠م وذلك بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبى ووفقا ترتيب الإختبارات في القياس القبلي.

- **المعالجات الاحصائية**

تم تطبيق المعالجات الاحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وهى :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- الوسيط
- معامل إرتباط بيرسون
- حجم التأثير
- قيمة ت
- ايتا^{٢}

- **طريقة حساب نسب حجم التأثير Effect Size Eta Squared**

اقترح Cohen تفسير لقيمة Eta Squared كما يلى :

- ٠.٠١ = تأثير ضئيل أو يعبر عنه ١%
- ٠.٠٦ = تأثير معتدل أو يعبر عنه ٦%
- ٠.١٤ = تأثير كبير أو يعبر عنه ١٤%

للعينات المستقلة Independent sample T Test

$$\text{- eta squared} = \frac{t^2}{t^2 + (n_1+n_2-2)}$$ (٢٥ : ١٥٥ ـ ١٥٩)

- **عرض ومناقشة النتائج:**

- **مناقشة نتائج الفرض الأول الذى ينص على أنه** "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى متغيرات التحمل الخاص والقدرات الهوائية واللاهوئية والأداءات المهارية للناشئى كرة القدم قيد البحث"

جدول (٤)

الفرق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

فى المتغيرات قيد البحث **ن = ١٥**

المتغيرات	الاختبارات		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة ت	sig	نسبة التحسن
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
التحمل الخاص	تحمل سرعة		ث	4.497	0.043	3.651	0.058	*39.918	0.001	18.81
	تحمل القوة		عدد التكرار	49.267	1.438	55.533	1.302	*14.194	0.001	12.71
	تحمل الأداء		ث	58.733	1.280	54.733	1.534	*14.491	0.001	6.81
القدرة الهوائية (كوبر ركض ومشي (١٢) ق)			ميللتر/كجم/ق	51.800	2.883	60.933	2.017	*15.627	0.001	17.63
القدرة اللاهوائية(الوثب العمودى من الثبات باستخدام دليل لويس)			ميللمتر/كجم/ث	99.533	1.807	146.467	4.612	*37.275	0.001	47.15
الأداءات المهارية	التمرير المباشر من الحركة	الزمن	ث	1.713	0.092	1.416	0.060	*14.752	0.001	17.33
		الدقة	درجة	2.200	0.862	3.400	0.737	*4.583	0.001	54.54
	الاستلام من الحركة ثم التمرير	الزمن	ث	2.049	0.117	1.763	0.060	*11.956	0.001	13.95
		الدقة	درجة	2.333	1.047	3.600	0.507	*4.750	0.001	54.30
	التصويب المباشر من الحركة	الزمن	ث	1.777	0.063	1.537	0.048	*12.247	0.001	13.50
		الدقة	درجة	2.400	0.632	4.000	0.756	*6.808	0.001	66.66
	الإستلام من الحركة ثم التصويب	الزمن	ث	2.579	0.117	2.216	0.073	*17.365	0.001	14.07
		الدقة	درجة	2.200	0.676	3.867	0.915	*6.614	0.001	75.77
	الجري المتعرج بالكرة ثم التمرير	الزمن	ث	15.206	0.483	13.334	0.402	*11.561	0.001	12.31

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٧٦١ * دال احصائياً

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية ومتوسطات القياسات البعدية لصالح متوسطات القياسات البعدية فى مستوى متغيرات التحمل الخاص والقدرة الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياسات البعدية لافراد المجموعة التجريبية.

كما يتضح من جدول(٤) الخاص بمقارنة القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات التحمل الخاص المختارة حيث كانت أعلي نسبة تحسن لصالح متغير تحمل السرعة ١٨.٨١%بينما كانت أقل نسبة تحسن لصالح متغير تحمل الأداء ٦.٨١%، بينما كانت نسبة التحسن لمتغير القدرة الهوائية تمثل 17.63% ، بينما كانت نسبة التحسن لمتغير القدرة اللاهوائية تمثل 47.15% ، بينما كانت أعلي نسبة تحسن في متغير الأداءات المهارية لصالح متغير دقة التصويب المباشر من الحركة تمثل 75.77%، بينما كانت أقل نسبة تحسن في متغير الأداءات المهارية لصالح متغير الجري المتعرج بالكرة ثم التمرير وتمثل 12.31% ، ويري الباحثان أن التحسن الواضح في معدلات التغير يرجع إلى تأثير تدريبات ألعاب المباريات المصغرة، إذ إن اختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات المختلفة للاعبين فضلا

عن إن التمرينات قد راعت التنوع والتشوق من خلال عدد اللاعبين، مساحة الملعب، بدون حارس أو بحارس ، تشجيع المدرب ، زمن اللعبة ، قواعد اللعبة.... وبصورة تتماشى وطبيعة الأداء الحديث في كرة القدم.

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كلا من **أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤م)(1)، عادل عبد البصير (١٩٩٩م)(١٣)، وبارنت .Burnett,A (٢٠٠٤م)(٢٤)** أن ما يشغل أي مدرب رياضي قبل وضع البرنامج التدريبي هو محتوي التدريبات التي يتطلبها الأداء بحيث تتشابه التدريبات الموضوعة مع التركيب الحركي للأداء الفعلي وكذلك تتميز بالتنوع والتشويق للوصول إلي الهدف المطلوب من هذه التدريبات، ولوضع هذه التدريبات لابد من دراسة الأداء الحركي للنشاط الرياضي الممارس لكي يتمكن من تطبيقها في العملية التدريبية، ولذلك يجب اختيار التمرينات التي تتضمن عناصر لنوع اللياقة للنشاط الممارس وأيضاً التمرينات التي تعمل أثناءها العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية بنفس الطريقة أو بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها أثناء أداء حركات المنافسة.

وهذا ما أكده كلاَ من **أون وأخرون .Owen A.et.al (٢٠٠٤ م)(٣٨)، أمبليزري وأخرون Impellizzeri, F. M. et.al. (٢٠٠٦ م)(٣٥)، هيل هاس وأخرون .Hill–Haas, S. V. et.al (٢٠٠٩م)(٣٤)** في أن ألعاب المباريات المصغرة يواجه اللاعبون مواقف مماثلة يواجهونها في المباريات التنافسية ونظراً لهذه الحقيقة أصبح التكيف القائم علي اللعبة بإستخدام ألعاب المباريات المصغرة طريقة شائعة لتطوير القدرات الهوائية واللاهوائية للاعبي كرة القدم، ويتم ذلك من خلال التعديل في بعض العوامل مثل عدد اللاعبين وقواعد اللعبة وتشجيع المدرب ويمكن للمدربين التعامل مع تأثير تلك الألعاب علي اللاعبين ومع ذلك ونظراً لعدم وجود تناسق في تصميم ألعاب المباريات المصغرة ولياقة اللاعب و العمر والقدرة ومستوي تشجيع المدرب وقواعد اللعب بين الدراسات فإنه يصعب استنتاجات دقيقة حول تأثير كل من هذه العوامل بشكل منفصل.

ويرجع الباحثان التحسن الواضح في القدرات الهوائية واللاهوائية الى إرتباط بذل الجهد المستمر من اللاعبين الى تحسن ورفع كفاءة العمل الوظيفى للقلب والدورة الدموية وبما تمثله تلك المتغيرات من مؤشرات وظيفية تعكس قدراتها على أمداد أنسجة الجسم بالدم بما يحمله من الأكسجين لمواجهة الأعباء والمتطلبات البدنية والحركية التى نفذها اللاعبون خلال تنفيذ ألعاب المباريات المصغرة وهذا ما يؤكده كلا من **محمد شوقى كشك ومعتز بالله محمد حسين (٢٠٠١ م)(١٧).**

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول الذى ينص على أنه" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى متغيرات التحمل الخاص والقدرات الهوائية واللاهوئية والأداءات المهارية للناشئى كرة القدم قيد البحث".

- **مناقشة نتائج الفرض الثانى الذى ينص على أنه**" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى متغيرات التحمل الخاص والقدرات الهوائية واللاهوئية والأداءات المهارية للناشئى كرة القدم قيد البحث".

جدول (٥)

الفرق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

فى المتغيرات قيد البحث ن = ١٥

المتغيرات	الاختبارات		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة ت	sig	نسبة التحسن
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
التحمل الخاص	تحمل سرعة		ث	4.528	0.045	3.863	0.061	*41.231	0.001	14.68
	تحمل القوة		عدد التكرار	49.000	1.254	52.933	1.280	*11.902	0.001	8.026
	تحمل الأداء		ث	59.000	1.309	56.333	1.447	*12.649	0.001	4.52
القدرة الهوائية (كوبر ركض ومشي (١٢) ق)			ميللتر/كجم/ق	52.133	2.326	56.533	1.995	*17.290	0.001	8.43
القدرة اللاهوائية(الوثب العمودى من الثبات باستخدام دليل لويس)			ميللمتر/كجم/ث	99.867	1.727	135.067	6.408	*20.818	0.001	35.24
الأداءات المهارية	التمرير المباشر من الحركة	الزمن	ث	1.676	0.079	1.536	0.058	*12.988	0.001	8.35
		الدقة	درجة	2.267	0.704	3.067	0.458	*4.583	0.001	35.28
	الاستلام من الحركة ثم التمرير	الزمن	ث	2.073	0.099	1.817	0.061	*11.377	0.001	12.34
		الدقة	درجة	2.200	0.941	3.133	0.743	*6.089	0.001	42.40
	التصويب المباشر من الحركة	الزمن	ث	1.757	0.064	1.629	0.061	*10.363	0.001	7.28
		الدقة	درجة	2.200	0.862	3.400	0.632	*6.874	0.001	54.54
	الإستلام من الحركة ثم التصويب	الزمن	ث	2.608	0.077	2.386	0.067	*13.639	0.001	8.51
		الدقة	درجة	2.333	0.816	3.400	0.632	*6.959	0.001	45.73
	الجري المتعرج بالكرة ثم التمرير	الزمن	ث	15.102	0.530	14.197	0.304	*9.120	0.001	5.99

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٧٦١ * دال احصائياً

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية ومتوسطات القياسات البعدية لصالح متوسطات القياسات البعدية فى مستوى متغيرات التحمل الخاص والقدرة الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياسات البعدية لافراد المجموعة الضابطة.

كما يتضح من جدول(٥) الخاص بمقارنة القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات التحمل الخاص المختارة حيث كانت أعلي نسبة تحسن لصالح متغير تحمل السرعة ١٤.٦٨%بينما كانت أقل نسبة تحسن لصالح متغير تحمل الأداء ٤.٥٢%، بينما كانت نسبة التحسن لمتغير القدرة الهوائية تمثل 8.43% ، بينما كانت نسبة التحسن لمتغير القدرة اللاهوائية تمثل ٣٥.٤% ، بينما كانت أعلي نسبة تحسن في متغير الأداءات المهارية لصالح متغير دقة التصويب المباشر من الحركة تمثل 54.54%، بينما كانت أقل نسبة تحسن في متغير الأداءات المهارية لصالح متغير الجري المتعرج بالكرة ثم التمرير وتمثل ٥.٩٩% ويرجع الباحثان ذلك إلى البرنامج التقليدي الذي استخدم علي لاعبي المجموعة الضابطة ولكن ليس بالقدر الكافى لإحداث التغيرات الإيجابية فى جميع متغيرات البحث لإفتقارها للأساليب العلمية الحديثة فى تقنين

الأحمال التدريبية، وكذلك استخدام تدريبات ليست بالقدر الكافي لإحداث التغير الكبير وعدم التنوع فيها والإعتماد علي تدريبات تقليدية، ومما لاشك فيه أن أى برنامج تدريبي مقنن علميا لابد وأن يؤدى إلى تحسن فى مستوى التحمل الخاص وأيضا القدرة الهوائية واللاهوائية والأداء المهارى إلا أن مقدار هذا التحسن هو الفيصل بين تقدم البرنامجين.

ويرجع الباحثان التحسن الحادث في متغيرات التحمل الخاص المتمثلة في تحمل السرعة، تحمل الأداء، تحمل القوة، و معدل أقصي أستهلاك للأكسجين والقدرة اللاهوائية وأيضا الأداء المهاري قيد البحث إلي إنتظام اللاعبين في البرنامج التدريبي مما أدي إلي حدوث تكيف للتدريب مما أدي إلي حدوث تحسن في تلك المتغيرات ولكن ليس بالقدر الكافي لإستكمال المباريات وهذا ما يؤكده كلا من **ديفروكس وريشيك Devereux, R. B, Reichek, N (١٩٩٧م)(٢٩)**، **روبرج و روبرتس.Roberg, R. A., & Roberts, S. O (١٩٩٦)(٤٠)**، في أن الانتظام فى التدريب لفترات طويلة يؤدى إلى حدوث تغيرات فسيولوجية وبدنية وكذلك تغيرات في الأداءات الحركية، ويعتمد مدى عمق هذه التغيرات على نوع التدريبات المؤداه، والتى تختلف بإختلاف فترة دوام نوع النشاط الرياضى.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني الذى ينص على أنه" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى متغيرات التحمل الخاص والقدرات الهوائية واللاهوئية والأداءات المهارية للناشئى كرة القدم قيد البحث"

- **مناقشة نتائج الفرض الثالث الذى ينص على أنه**" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي لكلا من المجموعه التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى متغيرات التحمل الخاص والقدرات الهوائية واللاهوئية والأداءات المهارية للناشئى كرة القدم قيد البحث".

جدول (٦)

الفرق بين متوسطات القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

فى المتغيرات قيد البحث ن١=ن٢=١٥

المتغيرات	الاختبارات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	sig
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
التحمل الخاص	تحمل سرعة		ث	3.651	0.058	3.863	0.061	9.691	0.001
	تحمل القوة		عدد التكرار	55.533	1.302	52.933	1.280	5.515	0.001
	تحمل الأداء		ث	54.733	1.534	56.333	1.447	2.938	0.007
القدرة الهوائية (كوبر ركض ومشي (١٢) ق)			ميللتر/كجم/ق	60.933	2.017	56.533	1.995	6.007	0.001
القدرة اللاهوائية(الوثب العمودى من الثبات باستخدام دليل لويس)			ميللمتر/كجم/ث	146.46	4.612	135.067	6.408	5.592	0.001
الأداءات المهارية	التمرير المباشر من الحركة	الزمن	ث	1.416	0.061	1.536	0.058	5.374	0.001
		الدقة	درجة	3.400	0.737	3.067	0.458	1.488	0.148
	الاستلام من الحركة ثم التمرير	الزمن	ث	1.763	0.060	1.817	0.061	2.447	0.021
		الدقة	درجة	3.600	0.507	3.133	0.743	2.009	0.054
	التصويب المباشر من الحركة	الزمن	ث	1.537	0.048	1.629	0.061	4.592	0.000
		الدقة	درجة	4.000	0.756	3.400	0.632	2.358	0.026
	الإستلام من الحركة ثم التصويب	الزمن	ث	2.216	0.073	2.386	0.067	6.643	0.001
		الدقة	درجة	3.867	0.915	3.400	0.632	1.624	0.116
	الجري المتعرج بالكرة ثم التمرير	الزمن	ث	15.102	0.530	14.197	0.304	*9.120	0.001

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية ومتوسطات القياسات البعدية للمجموعة الضابطة لصالح متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية فى مستوى متغيرات التحمل الخاص والقدرة الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

ويرجع الباحثان هذا التحسن في نتائج متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عنه في متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الضابطة إلى استخدام تدريبات ألعاب المباريات المصغرة وما وما إشتملت عليه من تنوع في المسارات الحركية لتنمية التحمل الخاص وبالتالي تنمية القدرة الهوائية واللاهوائية.

كما يرجع الباحثان التحسن الحادث في مستوى متغيرات التحمل الخاص وبالتالي القدرات الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية قيد البحث لصالح أفراد المجموعة التجريبية عن أفراد المجموعة الضابطة إلى عملية التكيف الحادثة نتيجة لتأثير التدريب المنتظم واستخدام تدريبات ألعاب المباريات المصغرة والتنوع في عدد اللاعبين وكذلك حجم الملعب

وتشجيع المدرب وقواعد اللعبة، مما أدي إلى إستجابات وردود أفعال تؤثر إيجابياً على وظائف أجهزة الجسم الحيوية لمردود تكرار الأحمال التدريبية التي أشتمل عليها البرنامج التدريبي.

ويرى الباحثان أنه كلما كان المدرب لديه القدرة على تصميم العديد من تدريبات ألعاب المباريات المصغرة ذات المسارات الحركية المتنوعة وتتسم بصفة التنوع والتشويق والدافعية نحو الأداء يؤثر ذلك على الأداء البدنى والمهارى ويتيح الفرصة للاعبين لإيجاد الحلول السريعة والمناسبة للمواقف التى يتعرضون لها خلال المنافسة، لذا فمن الواجب تدريب الناشئين تحت العديد من الضغوط ومنها ضغط الحمل البدنى ومواقف اللعب المشابهة للمباراة، وأن يتم التدريب على هذه التدريبات والألعاب فى سن مبكر كلما أمكن ذلك لإتاحة الفرصة لتطوير الأداء على نحو أفضل.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كلا من **جريت و كركندل Garrett, W. & Kirkendall, D. T.** (٢٠٠٠ م)(٣٣)، **ماكردل وكاتش McArdle, W. & Katch, F. & Katch, V.** (٢٠١٠ م)(٣٦) أن تحسين التحمل الخاص أدي إلي زيادة القدرة الهوائية، واللاهوائية لدي اللاعبين مما يؤدي إلى تحسين الأداء البدنى والمهارى للاعبين خلال المباريات حيث تسهم فى زيادة مقدرة اللاعبين على قطع مسافات كبيرة خلال المباراة، بالإضافة إلي زيادة القدرة علي العدو، وأيضا تأخير ظهور التعب مما يسهم فى زيادة معدل اللعب لدى اللاعبين خلال المباراة، كما أن استخدام طريقة التدريب الفترى بنوعيه المنخفض والمرتفع الشده أدت إلي تحسين القدرة الهوائية واللاهوائية مع مراعاة التقنين الجيد لتدريبات ألعاب المباريات المصغرة المستخدمة مما يسهم فى إحداث التكيف للاعبين الأمر الذى ينعكس على زيادة مقدرتهم على تنفيذ الواجبات البدنية والمهارية المكلفين بها خلال زمن المباراه وبكفاءه عالية.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث الذى ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي لكلا من المجموعه التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى متغيرات التحمل الخاص والقدرات الهوائية واللاهوئية والأداءات المهارية للناشئى كرة القدم قيد البحث".

- **مناقشة نتائج الفرض الرابع الذى ينص على أنه** " تختلف نسب مساهمة ألعاب المباريات المصغرة الموجهة بدرجات متباينة في تحسن مستوى متغيرات التحمل الخاص والقدرات الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية للناشئى كرة القدم قيد البحث".

جدول (٧)

نسب مساهمة (تأثير) ألعاب المباريات المصغرة علي أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث في المتغيرات قيد البحث ن=١٥

المتغيرات	الاختبارات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ايتا٢	نسب المساهمة	حجم التاثير	ترتيب
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف				
التحمل الخاص	تحمل سرعة		ث	3.651	0.058	3.863	0.061	0.770	%٠.٧٧	كبير	١
	تحمل القوة		عدد التكرار	55.533	1.302	52.933	1.280	0.521	%٠.٥٢	كبير	٧
	تحمل الأداء		ث	54.733	1.534	56.333	1.447	0.236	%٠.٢٤	كبير	٩
القدرة الهوائية (كوبر ركض ومشي (١٢) ق)			ميللتر/كجم/ق	60.933	2.017	56.533	1.995	0.563	%٠.٥٦	كبير	٤
القدرة اللاهوائية(الوثب العمودى من الثبات باستخدام دليل لويس)			ميللمتر/كجم/ث	146.46	4.612	135.067	6.408	0.528	%٠.٥٣	كبير	٥
الاداءات المهارية	التمرير المباشر من الحركة	الزمن	ث	1.416	0.061	1.536	0.058	0.508	%٠.٥١	كبير	6
		الدقة	درجة	3.400	0.737	3.067	0.458	0.073	%٠.٠٧	متوسط	14
	الاستلام من الحركة ثم التمرير	الزمن	ث	1.763	0.060	1.817	0.061	0.176	%٠.٢	كبير	10
		الدقة	درجة	3.600	0.507	3.133	0.743	0.126	%٠.١٣	متوسط	12
	التصويب المباشر من الحركة	الزمن	ث	1.537	0.048	1.629	0.061	0.430	%٠.٤٣	كبير	8
		الدقة	درجة	4.000	0.756	3.400	0.632	0.166	%٠.١٧	كبير	11
	الإستلام من الحركة ثم التصويب	الزمن	ث	2.216	0.073	2.386	0.067	0.612	%٠.٦١	كبير	2
		الدقة	درجة	3.867	0.915	3.400	0.632	0.086	%٠.٠٩	متوسط	13
	الجري المتعرج بالكرة ثم التمرير	الزمن	ث	15.102	0.530	14.197	0.304	0.610	%٠.٦١	كبير	3

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية ومتوسطات القياسات البعدية للمجموعة الضابطة لصالح متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية، كما يتضح أيضا حجم تأثير تدريبات ألعاب المباريات المصغرة فى مستوى متغيرات التحمل الخاص والقدرة الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥.

وتشير النتائج بجدول (٨) الى أن نسب مساهمة (حجم تأثير) ألعاب المباريات المصغرة الموجهة المطبقة على المجموعة التجريبية كان بدرجات متابينة على كلا من التحمل الخاص والقدرة الهوائية واللاهوائية والأداء المهاري قيد البحث وتراوح حجم التأثير من 0.770 الى 0.073، بنسب مساهمة من ٠.٧٧% إلى ٠.٠٧% حيث بلغ أكبر تأثير لتدريبات ألعاب المباريات المصغرة فى تحمل السرعة وبلغ 0.770 وبنسبة مساهمة قدرها ٠.٧٧%

وهو تأثير كبير وفقا لمقياس كوهين لمستويات حجم التأثير ، ثم زمن الإستلام من الحركة ثم التصويب بحجم تأثير 0.612 وبنسبة مساهمة قدرها ٠.٦١% وهو تأثير كبير ثم زمن الجري المتعرج بالكرة ثم التمرير بحجم تأثير 0.610 وبنسبة مساهمة قدرها ٠.٦١% وهو تأثير كبير، بينما كان أقل حجم لتأثير تدريبات ألعاب المباريات المصغرة ممثل في دقة الاستلام من الحركة ثم التمرير بحجم تأثير ٠.١٢٦ وبنسبة مساهمة قدرها ٠.١٣% وهو متوسط التأثير، ثم دقة الإستلام من الحركة ثم التصويب بحجم تأثير ٠.٠٨٦ وبنسبة مساهمة قدرها ٠.٠٩% وهو تأثير متوسط، ثم دقة التمرير المباشر من الحركة بحجم تأثير ٠.٠٧٣ وبنسبة مساهمة قدرها ٠.٠٧% وهو تأثير أيضا متوسط وبذلك يتضح أن تدريبات ألعاب المباريات المصغرة أحدثت تأثيرا إيجابيا في مستوى متغيرات التحمل الخاص والقدرة الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية قيد البحث بدرجات متباينة.

ويفسر الباحثان التأثير الإيجابي لتدريبات ألعاب المباريات المصغرة علي متغيرات التحمل الخاص والقدرة الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية إلي أن هذ التدريبات تعمل علي المزج بين الأداء الفنى فى كرة القدم والإعداد البدنى الخاص ومن ثم يتم تنميتهما معا، وأن تنمية الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم يسهم في زيادة فعالية الأداء الفني سواء بالكرة أوبدونها، والتدريب علي ذلك يرفع من أدائها بصورة شاملة كما أنها تساعد اللاعب علي امتلاك أشكال متنوعة من الأداء الحركي بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضل موقف من مواقف اللعب الفعلية وهذا يتفق مع ما توصل إليه **مارتين بيدزنسكي *Bidzinski, M*** **(١٩٩٦م)(٢٣)، أمر الله أحمد البساطى ومحمد شوقي كشك (٢٠٠٢ م)(٧)، أحمد فرج الله إسماعيل (٢٠٠٣ م)(٥)، ألكساندر ديلال وأخرون Dellal, A Della .et al (٢٠٠٨م)(٢٧).**

كما أن تدريبات ألعاب لمباريات المصغرة والتدريب عليها بشكل مقنن ساعد علي زيادة معدل التمريرات الصحيحة وأيضا تغطية المساحات بشكل أفضل ومع زيادة نسبة الحد الأقصي لإستهلاك الأكسجين والتمييز في أداء الأنشطة عالية الشدة وتعدد القدرات الفنية كما أن استخدام طريقة التدريب الفترى بنوعيه المنخفض والمرتفع الشده أدت إلي تحسين القدرة الهوائية واللاهوائية مما أسهم فى إحداث التكيف للاعبين الأمر الذى ينعكس على زيادة مقدرتهم على تنفيذ الواجبات البدنية والمهارية المكلفين بها خلال زمن المباراه وبكفاءه عالية، وهذا يتفق مع ما توصل إليه **تيم جابيت ومايك مولفي Gabbett, T. J., & Mulvey, M. J. (٢٠٠٨ م)(٣٢)، ألكساندر ديلال وأخرون Dellal, A.et al (٢٠١١ م)(٢٨).**

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الرابع الذى ينص على أنه" تختلف نسب مساهمة ألعاب المباريات المصغرة الموجهة بدرجات متباينة في تحسن مستوى متغيرات التحمل الخاص والقدرات الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية للناشئى كرة القدم قيد البحث".

- **الإستنتاجات:**

من خلال نتائج الدراسة توصل الباحثان الى:

- أن استخدام تدريبات ألعاب المباريات المصغرة قد أدى إلى تحسن كبير فى مستوى متغيرات التحمل الخاص وبنسبة تحسن ١٨.٨١% لتحمل السرعة ، و ١٢.٧١% لتحمل القوة، و ٦.٨١% لتحمل الأداء، وكذلك تحسن القدرة الهوائية بنسبة ١٧.٦٣%، والقدرة اللاهوائية بنسبة ٤٧.١٥% للاعبي كرة القدم الناشئين.
- أن استخدام تدريبات ألعاب المباريات المصغرة قد أدى إلى تحسن كبير في مستوى الأداءات المهارية للتمرير المباشر من الحركة بنسبة تحسن ١٧.٣٣% بالنسبة الزمن و بنسبة تحسن ٥٤.٥٤% في الدقة، والاستلام من الحركة ثم التمرير بنسبة تحسن ١٣.٩٥% في الزمن و بنسبة تحسن ٥٤.٣٠% للدقة، والتصويب المباشر من الحركة بنسبة تحسن ١٣.٥٠% في الزمن و ٦٦.٦٦% للدقة، والاستلام من الحركة ثم التصويب بنسبة تحسن ١٤.٠٧% في الزمن و ٧٥.٧٧% للدقة، وبنسبة تحسن ١٢.٣١% في الزمن للجري المتعرج بالكرة ثم التمرير للاعبي كرة القدم الناشئين.
- أن تدريبات ألعاب المباريات المصغرة المطبقة على أفراد المجموعة التجريبية قد أحدثت تأثيراً إيجابيا بدرجات متابينة في جميع متغيرات الدراسة (التحمل الخاص والقدرة الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية) وتراوح حجم التأثير من 0.770 الى 0.073وهو تأثير يتراوح من تأثير كبير إلى متوسط، و بنسب مساهمة من ٠.٧٧% إلى ٠.٠٠٧%.

- **التوصيات:**

فى حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء أهداف البحث وفروضه يوصى الباحثان بما يلى:

- ضرورة استخدام تدريبات ألعاب المباريات المصغرة في تحسين التحمل الخاص لما له من مردود إيجابي علي تطوير مستوى القدرات الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية للاعبي كرة القدم الناشئين.
- أستخدام ألعاب المباريات المصغرة كتدريب مكمل لتنمية المهارات المختلفة وأنها لا تصلح بمفردها لتنمية القدرات البدنية والمهارية والفسيولوجية المختلفة للاعبي كرة القدم.

- إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنية أخرى وعلى أنشطة رياضية مختلفة.

- المراجع:

أولا: المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح:**التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية**، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.

٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: **فسيولوجيا التدريب والرياضة**، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.

٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد: **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣م.

٤. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: **فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم** ، دار الفكر العربي، القاهرة،١٩٩٧م.

٥. أحمد فرج الله إسماعيل: تأثير تدريبات الملاعب المصغرة على بعض الجوانب البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم تحت ١٨ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان،٢٠٠٣م.

٦. أمر بالله أحمد البساطى: **التدريب والاعداد البدنى فى كرة القدم**، دار المعارف، الاسكندريه،١٩٩٦م.

٧. أمر الله أحمد البساطى، محمد شوقي كشك: أثر توجيه حمل المباريات المصغرة لتحسين القدرة الهوائية على مستوى الأداء البدني – المهارى في كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٢٥، العدد ٦٠، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق،٢٠٠٢م.

٨. السيد عبد المقصود: **نظريات التدريب الرياضي(تدريب وفسيولوجيا التحمل)**، مطبعة الشباب الحر، القاهرة،١٩٩٢م.

٩. بهاء الدين إبراهيم سلامة: **فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)**، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة،٢٠٠١م.

١٠. بسطويسي أحمد: **أسس ونظريات التدريب الرياضي**، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٩م.

١١. حسن السيد أبو عبده: **الإتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم**، مطبعة الإشعاع، الإسكندرية، ٢٠٠١ م.

١٢. حنفي محمود مختار: **الأسس العلمية في تدريب كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.

١٣. عادل عبد البصير: **التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩ م.

١٤. عصام عبد الحميد حسن: تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعداد على قدرة العمل الهوائى واللاهوائى لدى ناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا،١٩٩٥م.

١٥. عصام عبدالخالق: **التدريب الرياضي – نظريات** – تطبيق – ط ٧، دار المعارف إسكندرية،١٩٩٢م.

١٦. محمد شوقي كشك، أمرالله أحمد البساطي: **أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم (ناشئين–كبار)**،المنصورة، ٢٠٠٠م.

١٧. محمد شوقي كشك، معتز بالله محمد: تنمية الأداء المهارى الخاص بالإتجاة اللاهوائى وأثره على الجوانب البدنية والوظيفية للاعبى كرة القدم، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد٤٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية،٢٠٠١ م.

١٨. محمد عبد الستار محمود: تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة،٢٠٠٥م.

١٩. محمد عبدالعزيز جادو: تأثير استخدام ألعاب المباريات المصغرة لتنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية – الوظيفية ومستوى الأداء المهارى لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة،٢٠٠٥م.

٢٠. مفتي إبراهيم حماد: **البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٧م .

٢١. محمد نصر الدين رضوان: **طرق قياس الجهد البدنى فى الرياضة**،مركز الكتاب للنشر،

القاهره،١٩٩٨م.

٢٢. مؤيد عبد علي الطائي: تأثير الانقطاع عن التدريب في بعض القدرات البدنية وتركيز حامض اللاكتيك في الدم لدى لاعبي كرة القدم، مجلة العلوم الانسانية، (14)1 271-258،٢٠١٣م.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

23. Bidzinski, M(1996):**The soccer coaching Hand book , the Crowood press** , JW Arrow smith ltd , Bristol.

24. Burnett, A.(2019):**The Biomechanics of Jumping**, 2004. www.coachsinfo.com. [Accessed at : 25/11/2019]

25. Cohen, J.(1992):"**Apower primer**". Psychological Bulletin 112(1):155–159 . doi:10.1037/0033-2909.112.1.155.PMID 19565683.

26. Coutts, A. J., Rampinini, E., Marcora, S. M., Castagna, C., & Impellizzeri, F. M.: Heart rate and blood lactate correlates of perceived exertion during small-sided soccer games. Journal of Science and Medicine in Sport2009,12(1), 79-84.

27. Dellal, A., Chamari, K., Pintus, A., Girard, O, Cotte, T., & Keller, D.:Heart rate responses during small-sided games and short intermittent running training in elite soccer players: a comparative study. The Journal of Strength & Conditioning Research,2008, 22(5), 1449-.

28. Dellal, A., Hill-Haas, S., Lago-Penas, C., & Chamari, K.:Small-sided games in soccer: amateur vs. professional players' physiological responses, physical, and technical activities. The Journal of Strength & Conditioning Research,2011,25(9), 2371-2381.

29. Devereux, R. B., & Reichek, N.:Echocardiographic determination of left ventricular mass in man. Anatomic validation of the method. Circulation,1997, 55(4), 613-618, 1997.

30. Engelbrecht, L. :**Sport-specific video-based reactive agility training in rugby union players** (Doctoral dissertation, Stellenbosch: Stellenbosch University,2011.

31. Faigenbaum AD, Farrell A, Fabiano M, Radler T, Naclerio F, Ratamess NA, Kang J, Myer GD: Effects of integrative neuromuscular training on fitness performance in children. Pediatric exercise science,2011, 23:573–584.

32. Gabbett, T. J., & Mulvey, M. J. :Time-motion analysis of small-sided training

games and competition in elite women soccer players. The Journal of Strength & Conditioning Research,2008,22(2), 543-552.

33. Garrett, W. E., & Kirkendall, D. T.:Exercise and sport science. Lippincott Williams & Wilkins., pp. 53–65,2000.

34. Hill-Haas, S. V., Rowsell, G. J., Dawson, B. T., & Coutts, A. J:Acute physiological responses and time-motion characteristics of two small-sided training regimes in youth soccer players. J Stren Cond Res, 2009. 23(1), 111-115.

35. Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., Iaia, F. M., & Rampinini, E.:Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. Int J Sports Med, 2006. 27, 483-492.

36. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L.:**Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance**. Lippincott Williams & Wilkins,2010.

37. Myer GD, Kushner AM, Faigenbaum AD, Kiefer A, Kashikar-Zuck S, Clark JF.: Training the developing brain, part I: cognitive developmental considerations for training youth. Current sports medicine reports,2013,12:304–310.

38. Owen A. Twist C. Ford P.:Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. Insight. 2004. 7, 50–53.

39. Petersen, S., & Cruz, L. :Small-Sided Games: **Developmentally Appropriate Applications in Traditional Activities**,2000.

40. Roberg, R. A., & Roberts, S. O.:Exercise physiology: exercise, performance, and clinical applications. Boston: WBC Mcgraw-Hill, 73,1996.

41. Steinhöfer, D. :**Grundlagen des Athletiktrainings**: Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung im Sportspiel. Philippka,2003.

42. United states soccer federation.:U.S soccer license course , candidate manual, DM2005.

43. Vaeyens R, Gullich A, Warr CR, Philippaerts R: Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. J Sports Sci,2009, 27:1367-1380.

مستخلص البحث

"تسب مساهمة ألعاب المباريات المصغرة الموجهة لتحسين التحمل الخاص في مستوى القدرات الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية للناشئى كرة القدم"

يهدف هذا البحث إلى التعرف علي "تسب مساهمة ألعاب المباريات المصغرة الموجهة لتحسين التحمل الخاص في مستوى القدرات الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية للناشئى كرة القدم"، استخدم الباحثان المنهج التجريبي لتحقيق أهداف وفروض الدراسة، تم اختيار عينة قوامها (٥٠) من لاعبى كرة القدم الناشئين بالطريقة العمدية بمنطقة الباحة لكرة القدم والمسجلين بالإتحاد السعودي لكرة القدم موسم ٢٠١٩/٢٠٢٠ م حيث إشتملت العينة الأساسية على ٣٠ لاعب تحت ١٧ سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلا منهما ١٥ لاعب، و٢٠ لاعب للدراسات الإستطلاعية من مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة الدراسة الأساسية.

وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أن توصل الباحثان أن تدريبات ألعاب المباريات المصغرة المطبقة على أفراد المجموعة التجريبية قد أحدثت تأثيراً إيجابيا بدرجات متابينة وقد إتضح هذا التأثير ما بين تأثير كبير إلى تأثير متوسط وتراوحت نسبته ما بين٠.٧٧% إلى ٠.٠٧% في مستوى كلا من التحمل الخاص والقدرة الهوائية واللاهوائية والأداءات المهارية قيد البحث

وعليه يوصى الباحثان بضرورة استخدام تدريبات ألعاب المباريات المصغرة في تحسين التحمل الخاص لما له من مردود إيجابي علي تطوير مستوى القدرات الهوائية والاهوائية والأداء المهاري للاعبي كرة القدم الناشئين، و استخدامها كتدريب مكمل لتنمية المهارات المختلفة وأنها لا تصلح بمفردها لتنمية القدرات البدنية والمهارية والفسيولوجية المختلفة للاعبي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: ألعاب المباريات المصغرة – القدرات الهوائية – القدرات اللاهوائية.

Abstract

"Contribution Rate of Small Sided Games dedicated for Improving The Special Endurance of The Aerobic And Anaerobic Abilities And The Skill Performance level of junior Soccer Players"

This research aims to investigating the contribution rate of the small sided games dedicated for improving the special endurance of the aerobic and anaerobic abilities and the skill performance level of junior soccer players. The researchers relied on the experimental approach for achieving the objectives and hypotheses of the study through intentionally selecting the research sample of 50 junior soccer players from AlBaha, registered in the Saudi Football Association 2019/2020 season. The main sample included 30 players under 17, divided equally into two groups experimental and control, while the rest 20 players out of the research sample are for the exploratory studies.

The results indicated that the small sided games exercises applied on the experimental group have positively affecting in varying degrees from large to medium effect, ranging from0.77% to0.07% in the level of the special endurance, aerobic and anaerobic abilities and the skill performance under consideration.

So the researchers recommend that small sided games exercises should be used for improving special endurance due to its positive impact on developing the level of aerobic and anaerobic abilities and skill performance of junior soccer players. They also recommend that these exercises should be used as complementary exercises and not on their own, for developing different physical, skill and physiological abilities of soccer players.

Key Words: Small Sided Games - Aerobic Abilities - Anaerobic Abilities